



転倒予防推進講座へ参加のみなさん

ずっと元気に暮らそう

～介護予防の取り組み～

現在、日本人の平均寿命は男性77歳、女性85歳で、人口に占める高齢者の割合が増加して来ています。今後は、高齢社会を迎え、高齢者のライフスタイルは、日々の過ごし方、社会とのかかわりあいなど様々な面で変化することが予想されます。

これからは、年を重ねても元気に自分らしく生活することができるように『生きる』質を高める必要があるのではないのでしょうか。

今号では、元気に楽しく過ごせるように、現在町で取り組みを進めている介護予防事業について紹介します。

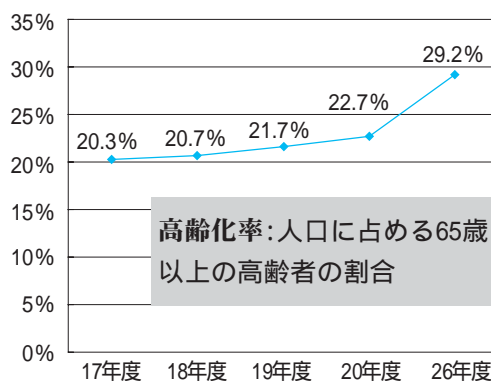
できるだけ体と頭を使うことが大切

年齢を重ねて心身機能が低下してくると、「年だから仕方がない」とあきらめてしまいがちです。家庭や周囲の人も「お年寄りには無理をさせない方がよい」と考えて外出や家での仕事を減らすことで、身体機能の低下に拍車をかけるケースが見られます。

このように、過度に安静な状態は、身の回りのことや家事、外出など体や頭を使う機会を奪うこととなります。体を使わないと筋肉や関節はどんどん弱まり、頭を使わないと何かに取り組む意欲が無くなり、認知症にもつながります。

これからは、年をとってもいきいきと暮らしていくために老化を予防する「介護予防」の取り組みが必要になります。

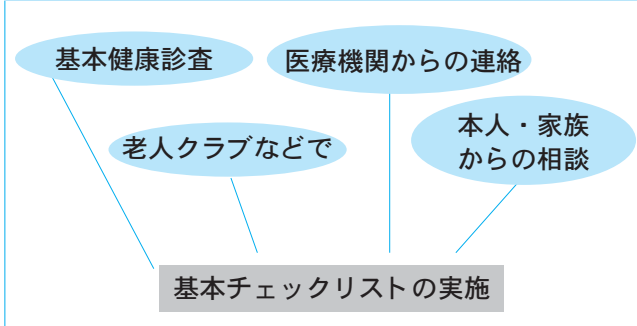
当別町の高齢化率（推計）



平成17年度の全国の高齢化率は20.1%、北海道は21.1%です。当別町は20.3%で全国平均よりも少し上回っています。

町で行う介護予防事業の流れの紹介

①生活機能の低下が心配される方（特定高齢者）の把握



②電話・訪問などによる生活状況の確認

運動機能、栄養、口腔機能、閉じこもり、認知症、うつなどへの予防支援が必要かを確認し、特定高齢者を決定します。

③介護予防のためのプランを作成

地域包括支援センターが、特定高齢者の方が要支援、要介護状態になることを防ぐために一人一人の生活に合わせてケアプランを作成します。そで行われているサービスを紹介します。

④今年行っている特定高齢者に対する施策

ア. 転倒予防推進講座

体力低下や転倒不安のある方を対象に体力づくりの方法などを学習、指導します。

イ. 友遊会・かすみ草の集い

閉じこもりがちな方を対象に、心身の活性化が図れるプログラムを地域ボランティアの方と共に月に1回開催しています。

ウ. リハビリ教室

脳血管疾患後遺症、神経難病などで体や言葉に不自由さがある方を対象に月1回開催しています。

エ. 訪問型介護予防事業

家庭での介護予防に向けて訪問を行います。

担当からのメッセージ

皆さんの日々の生活の楽しみや生きがいは何でしょうか？ 畑や趣味、友人との交流、家庭内での役割などいろいろあると思います。

楽しく暮らしていくためには、日々の健康的な生活の積み重ねが大切です。

カラダは「年齢とともに衰える」ではなく「楽しみを続けるために維持していく」もので、体力は取り戻

みんなで続けよう～転倒予防運動

転倒予防推進講座を10月3日から週1回のペースで7回行いました。

内容は、ストレッチ運動やウォーキング、簡単な体力測定、転倒予防のための講話などを運動指導士や管理栄養士の指導で個人の体力、体の状態に合わせて実施しました。また、グループ討論も行い「運動を続けていくためにはどうすればよいか」をテーマに積極的に意見を出し合いました。

講座の風景



①

②

③

まずは体を伸ばすために、しっかりストレッチ運動をします。

立ち上がる運動で脚力アップを目指します。

胸を張って、腕をしっかり振り、かっこよく歩きましょう。

参加者の感想

- ・歩くとき自分の姿が少しぎこちないことが良くわかりました。講座のパンフレットも用意されているので、とてもやる気が出ます。(70代女性)
- ・普段は自分が歩く姿勢を気にしていませんでした。参加したおかげで、体が少し柔らかくなった気がします。(80代女性)
- ・この講座に参加したことがきっかけで知り合いが増えました。(70代男性)
- ・体が軽く感じるようになりました。筋肉をつけることが大切だと気づきました。(80代男性)

すことができます。これが介護予防です。

自分自身やご家族の生活を確認してみてください。もし「このままでは年をとって衰えてしまう」と思うときは、ゆとりまでご相談ください。

◆連絡先 保健サービス係（「ゆとり」内・23 - 2346）
地域包括支援センター（「ゆとり」内・25 - 5152）